



Bien-être, Santé et Nutrition

Fruits et légumes de printemps:

l'asperge et la fraise

Newsletter N°20 _ Mai 2024

www.stopalisolement.fr



Les conseils de notre experte Aline Victor, Diététicienne

Du Cuivre pour vos os : vive l'asperge !

L'asperge verte ou blanche est un aliment riche en fibres solubles (FOS _FructoOligoSaccharides_ et inuline), qui ont un effet prébiotique bénéfique pour la santé intestinale (votre microbiote). Elle contient également des polyphénols, en particulier des flavonoïdes, aux propriétés antioxydantes. La consommation d'asperges peut entraîner une odeur spécifique, sans conséquence, dans les urines due à la présence de l'acide asparagique.



Les asperges sont peu caloriques (24,30 kcal pour 100 g). C'est une bonne source de cuivre, participant à l'entretien des cartilages et des os, et peut être utilisé en cas d'arthrose. En entrée avec une bonne mayonnaise maison ou en velouté avec de la crème fraîche épaisse, l'asperge est le compagnon idéal de vos déjeuners et de vos dîners.

Avec la fraise, mettez de la couleur et de la gourmandise dans vos desserts !

La fraise, malgré son goût sucré, est un fruit à faible teneur en calories (38,60 kcal pour 100 g). La fraise est une excellente source de fibres (3,8 g pour 100 g) et de manganèse. Sa richesse en polyphénols (flavonoïdes) lui confère des propriétés antioxydantes. Des études ont montré que les extraits de fraise contribuent à réduire le stress oxydatif et l'inflammation, des accélérateurs du vieillissement.



Tiramisu aux fraises

Préparation 30 min - Au frais : 2h mini

Pour 6 à 8 personnes

- 250g de mascarpone
- 4 œufs
- 50g de sucre
- 20 à 30 biscuits à la cuillère
- 800g de fraises

1. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'au blanchiment.

2. Ajouter le mascarpone et mélanger.
3. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.
4. Laver et couper les fraises en lamelles
5. Mixer 100 g de fraises pour faire un coulis.
6. Faire tremper rapidement les biscuits dans le coulis de fraise, et les disposer sur le plat, verser un tiers de la crème dessus, puis des morceaux de fraises, puis à nouveau des biscuits trempés, terminer par de la crème.
7. Mettre au frais au moins 2 heures.

Retrouvez le tiramisu à la fraise de Delphine pour l'anniversaire de Sophie Darel sur le site stopalisolement.fr rubrique ! le mardi en cuisine

Retrouvez Les Quizz nutrition avec Aline sur le site stopalisolement.fr rubrique nouveautés _ quizz

COMME LA FRAISE A GOÛT DE FRAISE LA VIE A GOÛT DE BONHEUR (Alain)

*Imprimer le PDF pour le partager
avec les personnes que vous accompagnez ! 🤝*



ENSEMBLE 🙌 !